Glutenfrie frøknekkebrød med havre og havsalt

Åh, hallo april! Og velkommen vår! Hallo fuglesang og snøklokker! Og hei til deg lille lysstrime som lister seg inn mellom rullegardin og vinduskarm, vekker unga mine og gjør det umulig å legge dem! Velkommen verandaliv, terassekos og bare fot! Og god dag, god dag vesle spire ung, lille roseknopp og nye-joggesko-hopp! Denne vinteren ville meg ikke vel, men deg, kjære vår. Deg kan jeg stole på. Du holder alltid det du lover.

Og med vår og lys, kommer overskuddet! Kanskje du skal prøve å bake disse sprø og smakfulle knekkebrødene?

Du trenger:

(ca 16-20 stk, avhengig av størrelse)

0,5 dl linfrø
0,5 dl sesamfrø
0,25 dl gresskarkjerner
0,75 dl solsikkekjerner
2 dl (glutenfri) lettkokte havregryn
1 klype salt
0,5 dl olivenolje
2,5 dl kokende vann

havsalt til å strø over (kan sløyfes, men smaker godt!)

Slik gjør du:

Sett ovnen på 150 grader, vanlig over- og undervarme.
Kle et stekebrett med bakepapir.
Ha alt det tørre i en bakebolle og rør rundt. Tilsett olje og rør igjen. Kok opp vann og hell over det tørre. Bland godt sammen og la stå å svelle i ca 10 minutter. Når du rører nå skal konsistensen være som en litt tykk grøt. Bre blandingen jevnt utover bakepapiret, ca 0,5 cm tykt. Strø over litt havsalt.

Stek midt i ovnen i 70 minutter. La avkjøle helt før du brekker i mindre biter og legger i en tett boks. OBS. De er litt smuldrete fordi de ikke inneholder mel.

Kos deg.

Oppskriften er basert på en jeg fant hos Hembakat.